

育儿 SOS

需要住院的儿童急救（港区附近）



医疗机构	地址	电话号码	诊疗时间等
东京慈惠会医科大学附属医院	港区西新桥 3-19-18	3433-1111	休息日的白天 每天晚上 (17:00 以后) (17:00 以后)
虎之门医院	港区虎之门 2-2-2	3588-1111	
爱育医院	港区芝浦 1-16-10	6453-7300	
都立广尾医院	涩谷区惠比寿 2-34-10	3444-1181	
日本红十字会医疗中心	涩谷区广尾 4-1-22	3400-1311	
圣路加国际医院	中央区明石町 9-1	3541-5151	
庆应义塾大学医院	新宿区信浓町	3353-1211	

儿童初期急救诊疗“港区儿童急救诊疗室” 以初中生以下（约未满15岁的儿童）的轻症患者为对象



医疗机构	地址	电话号码	诊疗时间等
(社会福利法人) 恩赐财团母子爱育会 综合母子保健中心 爱育医院1楼	港区芝浦 1-16-10	6453-7302	周一~周五 19:00~22:00 星期六 17:00~22:00 接待时间截至21:30 (节假日、年末年初除外)

港区的休息日诊疗、药物咨询



休息日诊疗及药物的相关咨询，在“港区信息宣传刊”（每月1、11、21日发行）及港区网站主页上刊登。

 <https://www.city.minato.tokyo.jp/>

东京都儿童医疗指导

针对育儿经验较少的监护人等，为帮助其在孩子生病时采取对策，并对其育儿工作提供支持，东京都已开设可进行语音对话的网上指导系统。该指导的目的是以通俗易懂的方式提供疾病及育儿方面的基础知识，并帮助监护人判断是否应立即前往医疗机构就医。内容与面向家庭的医学书和指南一样，提供普通的知识信息，在非紧急情况下，用来解决稍微在意的事情，或是平时有时间时，用来了解孩子的疾病和护理。请作为育儿知识储备的一环来使用吧。此外，还有对话类型，或许可以和孩子一起在快乐学习和使用。



东京消防厅急救咨询中心

由医生、护士、有急救经验者等24小时在线，将根据症状等提供是否需要紧急处置的建议以及处理休息日及夜间等的医疗机构相关咨询。

电话号码	# 7119 (按键式座机、手机)
	3212-2323

东京都医疗机构指南服务“向日葵”



“向日葵”是向都民提供健康相关信息的信息服务。可拨打电话聆听“24小时医疗机构指南（电脑自动应答服务）”，使用电脑或手机根据地址、就诊科目、就诊日及就诊时间等搜索都内符合要求的医疗机构。

电话号码	5272-0303
	面向听力障碍者的专用传真 5285-8080

灾害时的联络方法

通过体验使用确保“万一”

根据总务省的调查，在3·11日本地震刚发生后，大量电话打往灾区，导致灾区通话系统瘫痪。虽然人们在地震前就知道此时应该使用灾害用留言热线“171”和“灾害用留言板”，但是在紧急慌乱时难免会忘记。这些服务仅在发生灾害时提供，但在以下日期设置了体验使用日。请事先确认一次使用方法。

- 每月1日、15日
- 正月前三天（1月1日～1月3日）
- 防灾周（8月30日～9月5日）
- 防灾与志愿者周（1月15日～1月21日）

※ 详情请向各通讯公司咨询。



灾害应对

上学途中的灾害应对

对于乘坐电车、巴士上学的儿童，有必要让其了解在上下学期间发生灾害时的处理方法。遇到灾害时，即使是成人也容易惊慌失措，孩子如果独自一人的话，会更加惊慌。如果能在事先知道处理方法，就能冷静地采取行动。

这里介绍在“电车、站台”、“地铁”、“巴士”等公共交通工具上遇到灾害时应该注意的事项。仅仅是提前告诉孩子这些事情，就可以大大减轻他们的恐慌感。

有备无患

区帮助孕产妇以特别优惠价购买防灾用品。

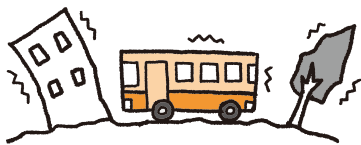
详情请参考与母子健康手册一起交付的“港区怀孕、育儿信息文件”内的宣传单。

对象：已领取母子健康手册的孕妇，或自分娩月份到1年后的前一个月最后一天为止的产妇（1个家庭限1次）

告知 免征住民税家庭及接受生活保护的家庭可在调整价格的基础上进一步减额。

告知 防灾课地区防灾支援系

☎ 3578-2516



发生地震！如果当时在家中

①为了保护儿童的生命而进行准确的判断

如果监护人慌忙采取行动而受伤的话，就无法帮助孩子了。

当与孩子不在一处时，不要强行移动到孩子身边，请保护好自己，并告诉孩子不要动。

②当停止摇晃时，打开门，确保出口。

在大地震中，有时房子会变形，人会被困在家里，无法开门。

当停止摇晃时，请打开门窗，确保出口。

③掌握正确的信息

地震发生后，请通过电视、广播、互联网等获取正确的信息。

保护自己的方法

请钻进桌子底下，或靠在结实的家具旁边！

地震中最可怕的事情，是被压在倒塌的房子或家具下方。

办公桌和餐桌能保护自己不被掉落物品砸到。如果附近没有桌子，可以躲在沙发等结实、低矮的家具旁边。

此外，请从平时开始采取措施防止家具倾倒、掉落等，确保室内的安全。

“西瓜虫”姿势是基础

成人和儿童都应该牢记“西瓜虫姿势”，这种姿势可以保护人体最重要的头部。

对小学年龄段的孩子，请从平时就开始教导如何保护好自己。

双手抱头卷曲身体



保护婴儿的姿势

请监护人将婴儿的头部置于自己的腹部区域，抱住婴儿臀部，弯曲身体，采取保护孩子和自己头部的姿势。



和幼儿一起时

如果在不同的房间等，与孩子分开时，请大声地指示具体的行动，例如“躲到桌子下面”、“呆在洗手间里别出去”、“盖上被子护住头”。

●如果在浴室或洗手间里怎么办？

浴室和洗手间没有坠落的物体，所以相对安全，但门可能会变形，造成受困。所以在发生地震时，请打开门、低下身子，等待停止摇晃。

发生地震！如果当时在外面

抱着婴儿逃离！

婴儿坐在婴儿车上时，请不要马上抱起婴儿，而要护住婴儿车，等待摇晃停止。停止摇晃后，请抱起婴儿去往安全的地方避难。使用婴儿车无法迅速采取行动。可以使用婴儿背带或背着婴儿移动。

出门在外也要用西瓜虫姿势保护头部

在路边时，水泥预制板围墙等可能会倒塌；购物时，货架可能会倾倒、商品可能会掉落。

带着孩子时，请用手提行李等护住头部，立即远离围墙和商品货架，采取西瓜虫姿势保护孩子。



在孩子乘坐婴儿车时，也请一边保护自己的头部，一边用身体尽可能地遮掩住孩子。放下婴儿车的车盖，也有助于保护孩子不被掉落物品砸到。

乘坐升降电梯时

1981年以后安装的所有升降电梯在检测到烈度4级或更高的地震时，将自动停在最近的楼层并打开门。但是，老式升降电梯不会自动停止，所以必须按下所有按钮，尽快停止升降电梯。万一被关在电梯内，请按下紧急按钮寻求帮助。

乘坐手扶电梯时

手扶电梯会因为地震的摇晃而急停，可能导致摔倒滑落。请在平时乘坐手扶电梯时就养成抓紧扶手的习惯。和幼儿一起乘坐时，请抓紧幼儿的手。让孩子坐在婴儿车里乘坐手扶电梯非常危险，请您务必了解。

●养成在电车和巴士上为婴儿车锁紧车轮的习惯

发生地震时，铁路系统会自动紧急停车。因为可能突然停车，所以感觉到地震时，请抓紧扶手或吊环，确保安全。让婴儿坐在婴儿车上乘车时，请务必从平时开始养成锁紧车轮的习惯。巴士内拥挤且危险，所以让婴儿坐在婴儿车上乘车时，请尽可能使用辅助带固定。

避难

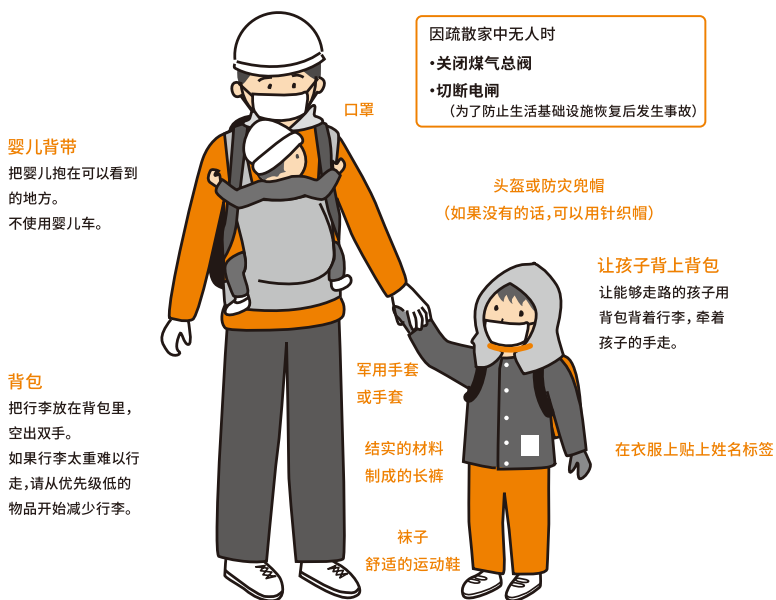
发生地震后的城市充满了危险。

不得不出避难时，请时刻注意自己和孩子的安全。

外出避难时的方法

带着孩子外出避难时，请穿好适当的衣服，为了在紧急时刻能够抱着孩子，请背着行李，空出双手。还请携带婴儿背带。请在头上戴好防灾兜帽或头盔。特别是请穿着结实、坚固的鞋子，以保证脚底的安全。

请在孩子的衣服上佩戴好姓名标签，防止意外走散。



待在家里

请依靠储备物品生活，在物流等稳定之前，避免不必要的外出。

在自己家里生活时的注意事项

可能需要相当长的时间才能恢复供水，所以请尽量节约用水。

使用抽水马桶时，下水管破裂可能会导致污水倒灌，所以在确定下水道可以安全使用之前，请不要冲马桶。

请注意垃圾分类等家庭卫生，在生活中注意保持室内卫生。

请通过广播等及时掌握政府机构等发布的信息。

生活基础设施中断的应对方法

我们收集了用智慧熬过了灾后生活的人们的建议。

水

用于洗手和淘米的水不要冲走，储存于桶内，用于冲厕所

厕纸不要冲走，当成垃圾丢弃

在碗盘上先蒙一层保鲜膜，饭后就不用洗碗了

电力

将食物和保温材料一起放入泡沫箱，分成小份食用

冷冻柜里的食品暂时不会腐烂

在家里穿着滑雪服，熬过了严寒

多穿几件衣服，尽可能在阳光下取暖

燃气

将电水壶加热的热水倒入婴儿澡盆，只给孩子洗澡，成人用盆里的热水擦拭身体

使用卡式炉，用高压锅或保温锅通过短时间加热来烹饪（节省气罐中的燃气）

因为不能泡澡，就用湿纸巾或卫生湿巾擦拭身体

使用硅胶蒸盒和电饭煲来烹饪

食物

轮流与邻居去购物，或是分享能够买到的物品

带着孩子很难长时间排队，就用家里有的食材设法应付

区的对策、公开信息等

港区防灾 APP 的介绍

区免费发布运行“港区防灾 APP”。请充分利用防灾 APP，查看灾害风险，对灾害进行事先预备。在紧急情况下，会收到区的推送通知。

防灾 APP 的内容

1. 防灾地图
2. 防灾信息
3. 各地区防灾地图
4. 安全信息
5. 链接集
6. 工具
7. 防灾指南

(仅支持智能手机)

下载地址

Android 终端



iPhone 终端



※ 除日语以外，还有英语、中文、韩语版本。

灾害预测图指南

港区公布的信息

- 海啸灾害地图
- 大潮浸水灾害预测图
- 地震液化灾害地图
- 地震摇晃程度地图
- 暴雨浸水灾害地图
- 泥石流灾害地图

港区网站首页【各地区防灾地图】

https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/hazard_map/hazard_map.html

想要了解港区内的避难场所

港区网站首页【区民避难所、福利避难所】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/saigaitaisaku/hinanjo.html>

● 各地区（芝地区 / 麻布地区 / 赤坂地区 / 高轮地区 / 芝浦港南地区）的详细防灾地图

港区网站首页【各地区防灾地图】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/bosai-anzen/bosai/daisainsai/b-map/index.html>

想要了解在家里能够准备的防灾措施

● 东京都防灾主页【在家里防止家具类倾倒、掉落、移动的措施】

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1005737.html>

● 港区网站首页【防止家具倾倒用具等的补助介绍】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/kagu.html>

面向孕产妇的防灾用低价调配

面向在港区进行居民登记、领取了母子健康手册的孕妇，或自分娩月份到1年后的前一个月最后一天为止的产妇，可以享受防灾用品低价调配。

详情请查看港区网站主页或各地区综合分厅舍（区民课保健福祉系）分发的宣传册。

港区网站主页【防灾用品低价调配】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/assen.html>

想要接收防灾信息电子邮件

如果您希望接收防灾信息电子邮件，请发送一封空白邮件到以下邮件地址。

区政府将向您发送注册用的邮件。

kumin@bousai.city.minato.tokyo.jp

电子邮件地址的
二维码



发送的信息

- 水位信息（古川的水位）
- 海啸信息（海啸警报等）
- 雨量信息（区内的降雨量）
- 国民保护信息（导弹攻击等）
- 地震信息（烈度、震源等）
- 气象警报、警告
- 防灾气象信息（泥石流灾害警戒信息等）
- 其他紧急信息（避难提示等）

发送紧急警报电子邮件（区域电子邮件）

国家、地方公共团体作为信息源，使用移动通信公司的线路，发送疏散指示等紧急警报电子邮件（区域电子邮件）给港区内的手机用户。截至2023年4月1日，可对应以下四家手机公司。

NTT docomo、au (KDDI)、SoftBank、乐天移动

此外，部分手机型号（旧型号等）可能无法接收紧急警报电子邮件（区域邮件），部分型号需要提前设置才能接收紧急警报电子邮件（区域电子邮件）。

港区育儿相关设施的灾害应急措施

区制作了针对保育园、儿童馆的“灾害时行动手册”，手册写明了发生灾害时确保孩子的安全、引导疏散、信息联络等相关信息。区政府分别为各个设施制作了手册，还进行了员工研讨等活动。发生灾害时，保育园等将通过电话或紧急信息电子邮件等方式与您联系，通知孩子的安全情况等。

MEMO

A series of horizontal dotted lines for writing.

家庭防灾卡

请填写好后剪下，放在您平时使用的包包或紧急外带包等中。

填写示例

正面

防灾卡		灾害留言热线		1	7	1	
姓名	Minato Tsuyoshi	性别	男/女	血型	A	出生日期	2010.4.1
地址	〒 105-8511 港区芝公园1-5-25						
	☎ 03-0000-XXXXX						
工作单位、学校、保育園等	〒 105-XXXX 港区芝公园O-O-O						
<input type="checkbox"/> 保育園	☎ 03-O×O×-O×O×						
正在治疗的疾病、药物名称						过敏	面粉

背面

家人的联系方式	姓名	Minato Mamoru	联系方式	△△株式会社	☎ 090-□□□-□□□□
		Ikuko	○●港区店	☎ 090-△△△-△△△△	
		Hikari	港区小学	☎ 03-□□□-△△△△	
					☎
家庭内定的集合场所	○●广场前	以自治会为单位的地区集合场所	○●公园		
从火灾现场疏散→广域避难场所	○●墓地附近	自己家中危险→区民避难所	○●Plaza		
家人的通用联系方式(远房亲戚等)					
父亲的老家	姑妈的电话				
☎ ○○-△△△-□□□□	☎ 090-△△△-□□□□				

防灾卡

灾害留言热线

1 7 1

姓名	性别	血型	出生日期
	男/女		
地址 〒			
☎			
工作单位、学校、保育園等			
☎			
正在治疗的疾病、药物名称			过敏

防灾卡

灾害留言热线

1 7 1

姓名	性别	血型	出生日期
	男/女		
地址 〒			
☎			
工作单位、学校、保育園等			
☎			
正在治疗的疾病、药物名称			过敏

防灾卡

灾害留言热线

1 7 1

姓名	性别	血型	出生日期
	男/女		
地址 〒			
☎			
工作单位、学校、保育園等			
☎			
正在治疗的疾病、药物名称			过敏

防灾卡

灾害留言热线

1 7 1

姓名	性别	血型	出生日期
	男/女		
地址 〒			
☎			
工作单位、学校、保育園等			
☎			
正在治疗的疾病、药物名称			过敏

家人的联系方式	姓名	联系方式	☎
			☎
			☎
			☎
家庭内定的集合场所		以自治会为单位的地区集合场所	
从火灾现场疏散 →广域避难场所		自己家中危险 →区民避难所	
家人的通用联系方式(远房亲戚等)			
☎		☎	

家人的联系方式	姓名	联系方式	☎
			☎
			☎
			☎
家庭内定的集合场所		以自治会为单位的地区集合场所	
从火灾现场疏散 →广域避难场所		自己家中危险 →区民避难所	
家人的通用联系方式(远房亲戚等)			
☎		☎	

家人的联系方式	姓名	联系方式	☎
			☎
			☎
			☎
家庭内定的集合场所		以自治会为单位的地区集合场所	
从火灾现场疏散 →广域避难场所		自己家中危险 →区民避难所	
家人的通用联系方式(远房亲戚等)			
☎		☎	

家人的联系方式	姓名	联系方式	☎
			☎
			☎
			☎
家庭内定的集合场所		以自治会为单位的地区集合场所	
从火灾现场疏散 →广域避难场所		自己家中危险 →区民避难所	
家人的通用联系方式(远房亲戚等)			
☎		☎	